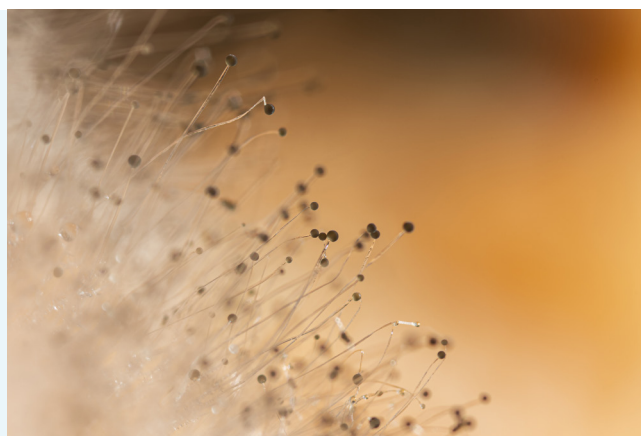


## Informació per a pacients i familiars

### Recomanacions per a persones al·lèrgiques a fongs



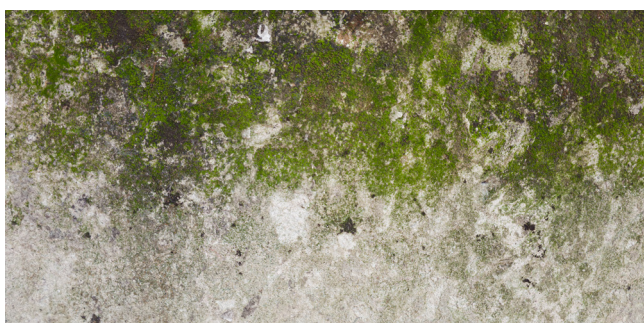
És difícil evitar completament els fongs perquè estan molt escampats per tot arreu. Tot i això, us aconsellem prendre precaucions per tal d'evitar que proliferin i disminuir el contacte tant a l'exterior com a l'interior de les cases.

#### Recomanacions per a l'exterior de les cases

Les persones que sigueu al·lèrgiques a qualsevol tipus de fong cal que eviteu:

- Acostar-vos a la vegetació en estat de descomposició.
- Entrar en magatzems de graners i d'aliments, cellers, subterrànies, etc.
- Passejar per camins rurals en dies ventosos i, sobretot, durant la temporada de recollida del gra.
- Segar la gespa o manipular restes vegetals.
- Cal que conserveu l'entorn de la casa neta de vegetació.

Si es dona el cas i no podeu el contacte amb els fongs, cal que us protegiu amb una màscara.



#### Recomanacions per a l'interior de les cases

Els fongs requereixen un elevat nivell d'humitat per proliferar; per tant, les persones al·lèrgiques als fongs heu de procurar:

- Mantenir sec el voltant de la dutxa i, en general, tot el bany (tovalloles, barnús ...).
- No fer servir esponges per dutxar-vos.
- No desar la roba i les sabates humides dins de l'armari o bé en un lloc poc ventilat.
- Evitar el cotó en els mobles folrats de roba i també en les mantes, coixins... i qualsevol fibra que no sigui sintètica.
- Evitar les taques d'humitat a la paret i a les finestres.
- No deixar els aliments, principalment la fruita, fora de la nevera.
- Retirar sovint les escombraries amb les restes d'aliments i vegetals.
- Evitar els humidificadors.
- Evitar tenir plantes d'interior perquè la terra humida acumula fongs.
- Utilitzar fungicides i pintures especials per a la humitat a les zones que s'humitegen amb freqüència.
- Evitar un nivell d'humitat a casa superior al 40%.
- Ventilar la casa diàriament i tenir calefacció que no faci condensacions (vidres mullats per dins)

Per a més informació podeu  
descarregar-vos l'APP  
d'Althaia al vostre mòbil

